Wohlbefinden stärken
Lebensfreude gewinnen

Land- und Kurhotel
TOMMES

Urlaub zwischen Wasser, Wald und Wiesen

2024/2025

Unser Gästejournal

Inhalt

Eingang zum Heilstollen

Einige Hotelinformationen in Kürze 3
Unsere Hotelanlage im Überblick . . . . . 4 - 5
Urlaub von Anfang an 6
Immer mit der Ruhe 7
Unser Gästehaus „Zur Mühle“ 8
Täglich ein Lächeln für Sie 9
Preise ab Januar 2024 und Zimmer-Beispiele 10
Wissenswertes & Saisonkalender 2024/25 11
Mit allen Sinnen genießen 12
Tommes Wohlfühlangebote 13
Unsere SPA-Behandlungswelten 14
Beauty-Arrangement „Makel-los Schön“ 15
Das Nordenau-Phänomen 16
Das Nordenauer Stollenwasser 16
Nordenauer Heilstollenkur, Schnuppertage 17
Medical Wellness 18
Gesund werden und bleiben 18
Auszeit 18
Ihrer Gesundheit zuliebe 19
Fit for Aging – Gesund ins Alter 19
Wasser – Elixier des Lebens 20
Zur Stärkung Ihres Immunsystems 20
Tradition verpflichtet 21
Nordenau und Umgebung 22
Winterzauber, Überwintern in Nordenau 23

Wohlbefinden stärken

Die Lebensenergie, die uns Kraft für den Alltag gibt, steht nicht unbegrenzt zur Verfügung. Dieses kostbare Gut erschöpft sich rasch, wenn wir nicht pfleglich damit umgehen. Körper, Geist und Seele benötigen regelmäßige, wirkungsvolle Erholungsphasen, wenn wir fit bleiben und unser Leben genießen wollen.

Sorgen Sie rechtzeitig vor und verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen. Erleben Sie entspannende Urlaubstage in Nordenau und profitieren Sie von der erholsamen Wirkung auf Ihre Gesundheit.

Lassen Sie sich anstecken von der harmonischen Atmosphäre eines traditionsreichen Familienunternehmens. Freuen Sie sich auf Ihre Auszeit zum Relaxen im Land- und Kurhotel Tommes.

Ihre Familie Tommes und Mitarbeiter

Einige Hotel-Infos in Kürze

- Einzel- und Doppelzimmer, Studios und Appartements in unterschiedlichen Größen und Ausstattungen
- Nichtraucher- und Allergikerzimmer
- zwei Restaurants für ca. 200 Personen
- rustikale Bierstube und Sonnenterrasse
- eine exzellente Küche
- große Kuchenauswahl vom Buffet
- modernes Therapiezentrum für Ganzheitsmedizin und Naturheilverfahren
- Höhlentherapie im Heilstollen Nordenau
- Schwimmbad (6,5 x 12,5 m), mit ca. 30°C warmem Quellwasser aus dem Schieferstollen
- Friseur im Haus
- Praxis für Massage und Physiotherapie im Haus
- Fitnessraum
- Babor-Kosmetik-Abteilung
- Sauna und Solarium
- 7000 qm Außenanlagen mit Teich
- ausreichend Parkplätze
- Tennisplatz
- Eigener Forellenteich

BABOR

WANDERWELT® Schmallenberger Sauerland UND FERIENREGION ESLOHE

Sauerland

Ferienwelt® WINTERBERG

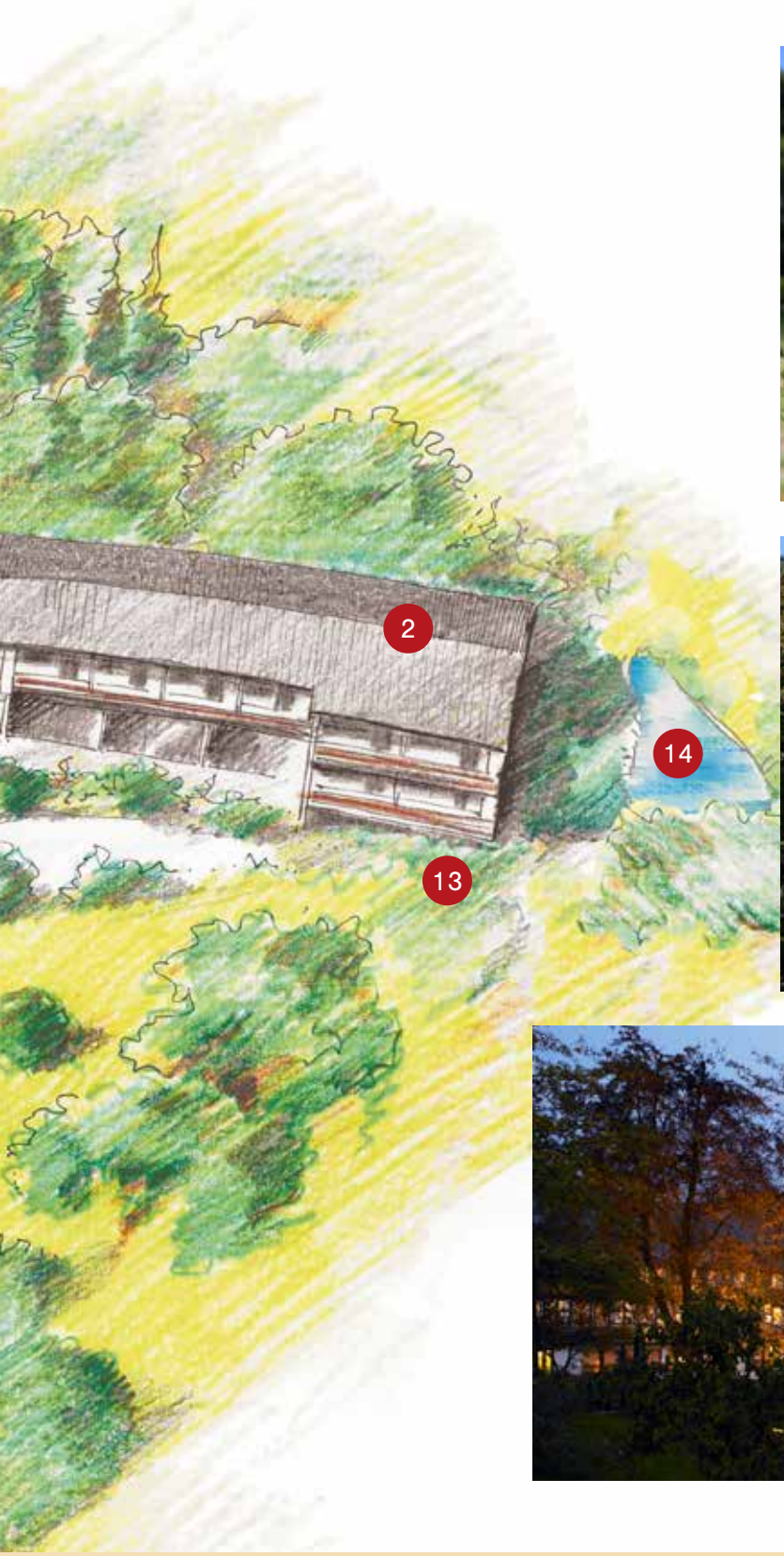
Heilstollen Nordenau Ihrer Gesundheit zuliebe

Zentrum für Ganzheitsmedizin und Naturheilverfahren Z G N

Unsere Hotelanlage

1. „Stammhaus“ mit Gaststube und Hotelbar
2. „Am Brandtenholz“ mit Schwimmbad
3. „Zum Nesselbach“ mit Rezeption und Restaurant
4. Gästehaus „Zur Mühle“ und Sauna
5. Massage- und Kosmetikabteilung
6. Heilstolleneingang
7. Therapiezentrum
8. Sonnenterrasse
9. Aufzug

im Überblick



10. Kapelle
11. Tretbecken
12. Tennisplatz
13. Parkplatz
14. Hauseigener Forellenteich
15. Abfüllanlage
16. Kurpark und Teich
17. Spielplatz
18. Skilift am Haus

Urlaub von Anfang an

Freuen Sie sich auf ein paar Tage der Entspannung – ganz gleich, ob Sie ein ruhiges Wochenende oder Ihren Jahresurlaub bei uns verbringen.

Wählen Sie für Ihren Aufenthalt eines unserer gemütlichen Wohlfühlzimmer im Stammhaus, im Gästehaus „Zur Mühle“ oder ein Studio bzw. Appartement im Haus „Am Brandtenholz“ oder im neuen Anbau „Zum Nesselbach“.

Die großzügig ausgestatteten Appartements sind besonders geeignet auch für den längerfristigen Aufenthalt von Familien.

Immer mit der Ruhe

Das ist das Besondere an einem Urlaub im Land- und Kurhotel Tommes: Sie schlafen und wohnen sich gesund. Dafür sorgen das angenehme Klima, die herrlich saubere Luft, der Heilstollen und sein Wasser sowie unsere guten Betten.

Die wohltuende Stille ist nicht zu überhören. Herrlich ruhig am Ortsrand liegt unser Haus direkt an Wald und Wasser, fernab von jeder Durchgangsstraße.
Die Zimmer haben einen schönen Ausblick in den Park, auf den kleinen Teich und auf Sauerländer Wiesen und Berge.
Einrichtung und Ausstattung vermitteln Flair und Behaglichkeit sowie Komfort in den Bädern.

Unser Gästehaus „Zur Mühle“

Herzlich willkommen in unserem Gästehaus „Zur Mühle“, dem jüngsten Neuzugang des umfangreichen Wohn- und Gebäudeensembles unserer Hotelanlage.

Hier sind Sie nur wenige Schritte entfernt vom Haupthaus und dennoch quasi in Bademantelnähe zum Schwimmbad und den übrigen Einrichtungen des Hauses.

Zahlreiche Hotelzimmer, hell, modern und freundlich eingerichtet, mit herrlichem Blick in die Natur, haben wir für Sie im Angebot. Die Finnische Sauna, Dampfkabine und Infrarotkabine befinden sich in dieser Dependance.

Täglich ein Lächeln für Sie

Wahres Glück ist, willkommen zu sein.
Wenn Sie bei uns ankommen, erleben Sie das Land- und Kurhotel Tommes wie eine schöne Insel mitten im Sauerland. Fernab von daheim und dennoch geborgen und verwöhnt in liebevoller Umgebung.

Und ganz gleich, für welches der zahlreichen Möglichkeiten des Wohnens Sie sich entscheiden: Wir verwöhnen unsere Gäste zu jeder Zeit mit jener Herzlichkeit, die Ihren Urlaub zu etwas Besonderem macht.

Preise gültig ab Januar 2024

Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet	Preise pro Person/Tag in €	
	Sparwochen	Saison
STAMMHAUS		
Einzelzimmer (Dusche, WC)	**98,- bis 120,-**	105,- bis 126,-
Doppelzimmer Dusche/Bad, WC in verschiedenen Größen	**80,- bis 92,-**	85,- bis 97,-
AM BRANDTENHOLZ mit Stammhaus verbunden		
Studio Dusche/Bad, WC, Minibar, Süd-Balkon, parterre erreichbar	**89,-**	94,-
Studio als EZ	**114,-**	119,-
Appartement Dusche/Bad, WC, tw. Küche, Süd-Balkon, parterre erreichbar	**80,- bis 107,-**	80,- bis 113,-
ZUM NESSELBACH mit Stammhaus verbunden		
Studio Dusche/Bad, WC, Balkon mit Rollstuhl befahrbar und per Aufzug erreichbar	**99,- bis 110,-**	105,- bis 116,-
Studio als EZ	**ab 123,-**	ab 128,-
GÄSTEHAUS ZUR MÜHLE ca. 100 m vom Stammhaus entfernt		
Einzelzimmer (Dusche, WC)	**80,- bis 85,-**	85,- bis 90,-
Doppelzimmer (Dusche, WC)	**65,- bis 70,-**	70,- bis 75,-

Abend-Halbpension: 35,- € Aufschlag

Zimmer-Beispiele

Doppelzimmer 24 qm

Doppelzimmer 36 qm

Studio 28 qm + Balkon

Studio 38 qm + Balkon

Möblierung und Größe können variieren!

Kinder bis 6 Jahre übernachten im Bett der Eltern kostenlos. Weitere Kinderermäßigungen auf Anfrage. Aufgrund zunehmender Nachfrage bieten wir Ihnen bei längerfristigem Aufenthalt (ab 3 Wochen) individuelle Sonderpreise. Bitte sprechen Sie uns an!

Wissenswertes & Kalender 24/25

- Als Zahlungsmittel für Ihren Aufenthalt akzeptieren wir eine Vorab-Überweisung, Bargeld oder EC-Karte.
- Bei einem Aufenthalt von weniger als 3 Übernachtungen sowie über Feiertage berechnen wir Ihnen einen Zuschlag von 5,- € pro Person und Tag.
- Am Anreisetag sind die Zimmer ab 15:00 Uhr bezugsfertig, am Abreisetag bitten wir Sie, die Zimmer bis 11:00 Uhr freizugeben.
- Alle Reservierungen können bis 31 Tage vor Anreise kostenlos storniert werden.
- Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.
- Als Kurbeitrag werden in 2024/25 aktuell 2,50 € pro Person/Tag erhoben.
- Mit Rücksicht auf die anderen Gäste werden Hunde gegen ein Entgelt von 10,- € pro Tag nur mit Korb und Decke in ausgewählten Zimmern aufgenommen.
- Die Sauna- und Schwimmbadnutzung sind im Zimmerpreis inbegriffen.
- Der Eintritt in den Heilstollen Nordenau ist im Zimmerpreis inbegriffen.

Januar 2024 bis April 2025

Januar 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

März 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juni 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juli 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

August 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

September 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Oktober 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezember 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Januar 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Februar 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

März 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

April 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Feiertage 2024

29. Mär	Karfreitag
01. Apr	Ostermontag
01. Mai	Tag der Arbeit
09. Mai	Christi Himmelfahrt
20. Mai	Pfingstmontag
30. Mai	Fronleichnam
03. Okt	Tag der dt. Einheit
31. Okt	Reformationstag
01. Nov	Allerheiligen
25. Dez	1. Weihnachtstag
26. Dez	2. Weihnachtstag

Feiertage 2025

18. Apr	Karfreitag
21. Apr	Ostermontag
01. Mai	Tag der Arbeit
29. Mai	Christi Himmelfahrt
09. Jun	Pfingstmontag
19. Jun	Fronleichnam

Nebensaison
Saison

Mit allen Sinnen genießen

Ein Urlaub wirkt Wunder. Leckere Speisen, wohlig-warme Bäder, entspannende Massagen, wohltuendes Stollenwasser. Ein paar Streicheleinheiten für die Seele. Das tut gut! Hier in Nordenau im Land- und Kurhotel Tommes mit dem Heilstollen »Brandholz« und dem angeschlossenen Therapiezentrum haben Sie Muße für eine erholsame Kur oder gesunde Ferien.

Unsere Küche verdankt ihren exzellenten Ruf einem engagierten und kreativen Team, das größten Wert auf Qualität, auf Frische und eine ausgewogene, leichte und produktschonende Zubereitung legt. Regionale und internationale Gerichte, herzhaft Bodenständiges, Hausspezialitäten sowie diätetische und vegetarische Speisen stehen zur Wahl.

Gern verwöhnen wir Sie in unseren gemütlichen Restaurants, im Sommer draußen auf der Sonnenterrasse mit Blick auf Wald und Wiesen sowie in der urigen Gaststube.

Tommes Wohlfühlangebote

Verlängertes Wochenende - 4 Tage
Donnerstag bis Sonntag oder Freitag bis Montag
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 3 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- Ein Begrüßungscocktail
- 1 x Kaffee und Kuchen
- Autogenes Training
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

Feiertagsarrangements Frohe Ostern
Anreise 25. bis 28. März 2024
- 7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 7 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- 2 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

Weihnachten bei Tommes - 8 Tage
vom 19. bis 26. Dezember 2024
- 7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 5 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- Ein Heilig-Abend-Menü
- Ein Schlemmer-Menü am 1. Weihnachtstag
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

Happy New Year - 8 Tage
vom 26. Dezember 2024 bis 2. Januar 2025
- 7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 6 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- Ein Fünf-Gang-Silvestermenü
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

Preisbeispiele „Wohlfühlangebote“ variieren nach Saison

Arrangementpreise pro Person	Verlängertes Wochenende	Weihnachten	Happy New Year	Frohe Ostern
EZ „Zur Mühle“	ab 345,- €	ab 920,- €	ab 925,- €	ab 840,- €
EZ „Stammhaus“	ab 399,- €	ab 1060,- €	ab 1065,- €	ab 980,- €
DZ „Zur Mühle“	ab 300,- €	ab 815,- €	ab 820,- €	ab 735,- €
DZ „Stammhaus“	ab 345,- €	ab 920,- €	ab 925,- €	ab 840,- €
Studio DZ „Brandtenholz“	ab 372,- €	ab 983,- €	ab 988,- €	ab 903,- €
Studio DZ „Nesselbach“	ab 402,- €	ab 1060,- €	ab 1065,- €	ab 980,- €

Unsere SPA-Behandlungswelten

Entspannungsbäder, Beautyanwendungen, therapeutische Angebote, Augenspezialbehandlungen oder Verwöhnmassagen – in unseren SPA-Behandlungswelten finden Körper, Geist und Seele ihren gesunden Einklang.

Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit für sich selbst. Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht – umgeben von liebevollen Details, die Sie zum Staunen und Träumen bringen.

Was Schlaf für den Körper, ist die Freude für den Geist – Zufuhr neuer Lebenskraft. (Rudolf von Jehring)

Beauty-Arrangement: „Makel-los Schön“

5 Tage ausspannen, sich verwöhnen lassen und neue Kräfte sammeln
ganzjährig buchbar, individuell verlängerbar

- 4 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 4 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- Sinnliche Verführung Skincare
- Salz-Öl-Körperpeeling
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

pro Person ab 530,- € im DZ | ab 590,- € im EZ

Das Nordenau-Phänomen

Zu jeder Zeit benötigt der menschliche Organismus Phasen der Aufladung und Regeneration. Ihr Aufenthalt in unserem Haus sollte daher vor allem eine Zeit der Erholung und Stärkung Ihrer gesundheitlichen Kräfte sein.

Der direkt am Hotel gelegene Schieferstollen wird seit 30 Jahren therapeutisch genutzt und hat immer wieder Anlass gegeben zu Aufsehen erregenden Berichten. Er ist heute bis weit über die Grenzen des Sauerlandes hinaus bekannt.

Seit Jahren kommen täglich hunderte Besucher in der Hoffnung, Linderung ihrer Beschwerden zu erfahren. Der Stollen und sein Quellwasser scheinen eine überaus hohe Wirkung auf das Wohlbefinden und körperliche Gesundungsprozesse zu haben.

Die im Stollen entspringende Quelle ist in Europa einzigartig, denn sie trägt so genanntes »Reduziertes Wasser«, das als hochpotenter »Freier Radikalenfänger« für die Entlastung der Körperzellen von Stoffwechsel-Abfallprodukten, so genannten »Freien Radikalen« sorgen kann.

Einzigartig ist auch das im Schieferstollen vorherrschende Mikroklima. Die Temperatur liegt ganzjährig bei konstant 8 °C, die Luft reichert sich fast bis zur Sättigung (nahezu 100 % Luftfeuchtigkeit) mit Wasserdampf an. Der Stollen ist deshalb nahezu frei von Staubpartikeln, Krankheitserregern und allergieauslösenden Pollen. Der Schieferstollen Nordenau ist auch für Rollstuhlfahrer befahrbar.
Im Januar 2011 wurde Nordenau die staatliche Anerkennung als Ort mit Heilstollenkurbetrieb verliehen.

Das Nordenauer Stollenwasser bieten wir Ihnen abgefüllt in 0,5 l Flaschen zum Mitnehmen an.
Abholpreis: 12er Pack 15,00 € inkl. 3,00 € Pfand
Auf Wunsch schicken wir Ihnen das Nordenauer Stollenwasser auch nach Hause.

Lieferpreis innerhalb Deutschlands:
15 Flaschen 25,00 € inkl. Porto, Verpackung und 3,75 € Pfand
48 Flaschen 70,00 € inkl. Porto, Verpackung und 12,00 € Pfand
Bei Überweisung des entsprechenden Lieferpreises auf eines unserer Konten und unter Angabe Ihrer kompletten Adresse im Feld „Verwendungszweck“ erfolgt die Lieferung dann automatisch.

Volksbank Bigge-Lenne
IBAN: DE26 4606 2817 0037 0060 00
BIC: GENODEM1SMA

Sparkasse Mitten im Sauerland
IBAN DE63 4645 1012 0000 0892 19
BIC: WELADED1MES

Die Leerflaschen können in jedem Supermarkt zurückgegeben werden. Lieferungen ins Ausland sind möglich.
Preise erhalten Sie auf Anfrage.

Tommes Wohlfühlangebote

Nordenauer Heilstollenkur –
Höhlentherapie im Sauerland - 8 Tage
ganzjährig buchbar, individuell verlängerbar

- 7 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Ein Begrüßungscocktail
- 7 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- Ausführliche ärztliche Beratung und eingehender ärztlicher Check-Up, beinhaltend die Laboruntersuchung der relevanten Blutparameter im Umfang einer Klinikaufnahme (vollständiger Blutstatus, Leberwerte, Nierenwerte, Blutfette, Elektrolyte usw.) und bei Indikation auch EKG
- Notfallversorgung
- Ohrakupunktur
- Psychologische Beratung
- Gesprächsrunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- 2 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

pro Person ab 725,- € im DZ | ab 830,- € im EZ

Schnuppertage - 6 Tage
nur von Sonntag bis Freitag
ganzjährig buchbar, individuell verlängerbar

- 5 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 1 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet
- Ein Begrüßungscocktail
- Ärztliche Beratung und Notfallversorgung
- Ohrakupunktur
- Psychologische Beratung
- Gesprächsrunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

pro Person ab 350,- € im DZ | ab 425,- € im EZ

Medical Wellness

Therapeutische Maßnahmen bieten wir stets in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Ganzheitsmedizin und Naturheilverfahren immer an Werktagen an. Die ärztliche Beratung und psychologische Betreuung liegen in den erfahrenen Händen von Herrn Dr. Julius Taberski und Herrn Dipl.-Psych. Seifert.

Eine fundierte Diagnose und Medizin nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, eine Therapieabteilung, die keinen Vergleich zu scheuen braucht und ein angenehmes Ambiente helfen Ihnen, eine wirklich gesunde und angenehme Zeit bei uns zu verbringen.

Selbstverständlich stehen Ihnen die Mitarbeiter des Gesundheitszentrums auch telefonisch zur Verfügung, um Sie über die Vorteile und eventuelle Risiken der Behandlung in Ihrem ganz speziellen Fall zu beraten. Auf Wunsch erhalten Sie einen Termin zu einer ausführlichen Beratung.

AUSZEIT - 5 Tage
Anreisetag individuell wählbar, ganzjährig buchbar, individuell verlängerbar

- 4 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 4 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- 1 x Kaffee und Kuchen
- Ärztliche Beratung und Notfallversorgung
- Ohrakupunktur
- Psychologische Beratung
- Gesprächsrunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

pro Person ab 442,- € im DZ | ab 502,- € im EZ

Gesund werden und bleiben

Die private ambulante Badekur wird auch als freie oder offene Badekur bezeichnet. Berechtigt sind alle Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen oder Ersatzkassen und mitversicherte Familienangehörige.
Eine ambulante Badekur dauert in der Regel 21 Tage. Abhängig von Ihrer Krankenkasse können große Teile der Kosten für die ärztlichen Behandlungen und Kurmittel übernommen werden. Zu den übrigen Kosten kann die Krankenkasse einen pauschalen Zuschuss zahlen.

Fragen Sie Ihren Arzt und Ihre Krankenkasse oder rufen Sie uns an. Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot!

Ihrer Gesundheit zuliebe

Unser Energiestatus sinkt mit zunehmenden Alter ab – eine Folge unserer Lebensweise: Stress, falsche Ernährung und die zunehmende Umweltbelastung führen zu einer Verschlechterung der Energiebilanz. Kein Wunder, dass unser Körper mit Leistungstiefs und erhöhter Krankheitsbereitschaft reagiert, dass er uns mit Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Konzentrationsmängeln darauf aufmerksam macht, dass unsere »Batterie« nicht immer nur entladen werden darf.

In der Kombination verschiedener Methoden, den Körper wieder in Schwung zu bringen, liegt der Schlüssel zum Erfolg. Und daher steht die ärztliche Beratung und Betreuung während Ihres Aufenthaltes im Vordergrund.

Ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes, medizinisch-therapeutisches Gesundheitsprogramm unterstützt Sie dabei.

FIT FOR AGING - GESUND INS ALTER

15 Tage - ganzjährig buchbar, individuell verlängerbar

- 14 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Zwei saisonale Schlemmer-Buffets
- Ausführliche ärztliche Beratung und eingehender ärztlicher Check-Up, beinhaltend die Laboruntersuchung der relevanten Blutparameter im Umfang einer Klinikaufnahme (vollständiger Blutstatus, Leberwerte, Nierenwerte, Blutfette, Elektrolyte usw.) und bei Indikation auch EKG
- Notfallversorgung
- Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Prof. M. v. Ardenne zur allgemeinen Vitalisierung und besseren Sauerstoffversorgung
- Ohrakupunktur
- Psychologische Gesprächsrunde zum Thema »Mein Gedächtnis lässt mich im Stich«
- Psychologische Einzelberatung und Therapie bei Gedächtnisstörungen, Hirnleistungsstörungen und Alterserkrankungen (Psychogeriatrie)
- Gedächtnis-Check, qualifizierte Untersuchung der Gedächtnisfunktion, evtl. mit Befund für den Hausarzt
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (60 min.)
- 2 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

pro Person ab 1309,- € im DZ | ab 1519,- € im EZ

Preisbeispiele „Medical Wellness Angebote“ variieren nach Saison

Arrangementpreise pro Person	Nordenauer Heilstollenkur	Schnuppertage	Auszeit	Überwintern in Nordenau	Stärkung des Immunsystems	Fit for Aging
EZ „Zur Mühle“	ab 830,- €	ab 425,- €	ab 502,- €	ab 1055,- €	ab 889,- €	ab 1519,- €
EZ „Stammhaus“	ab 956,- €	ab 515,- €	ab 582,- €	ab 1289,- €	ab 1015,- €	ab 1771,- €
DZ „Zur Mühle“	ab 725,- €	ab 350,- €	ab 442,- €	ab 860,- €	ab 784,- €	ab 1309,- €
DZ „Stammhaus“	ab 830,- €	ab 425,- €	ab 502,- €	ab 1055,- €	ab 889,- €	ab 1519,- €
Studio DZ „Brandtenholz“	ab 893,- €	ab 470,- €	ab 538,- €	ab 1172,- €	ab 952,- €	ab 1645,- €
Studio DZ „Nesselbach“	ab 963,- €	ab 520,- €	ab 582,- €	ab 1302,- €	ab 1022,- €	ab 1785,- €

Wasser – Elixier des Lebens

In unserem Schwimmbad, befüllt mit 30 °C warmem Stollenwasser, kann man schon früh morgens seine Bahnen ziehen oder sich einfach nur treiben lassen. Nutzen Sie unser Angebot für Wassergymnastik unter professioneller Anleitung – übrigens gratis für alle Übernachtungsgäste.

In wohliger Atmosphäre werden Sie sich schnell wohl fühlen. Es macht Spaß, hier zu relaxen und die kostbare Freizeit zu genießen.

Überhaupt sind heute Fitness, Wellness und die Pflege der Gesundheit wesentliche Bestandteile eines anspruchsvollen Urlaubs. Deshalb haben wir in dieser Broschüre zahlreiche Angebote für mehr Wohlbefinden in Verbindung mit gesundheitsfördernden Aktivitäten zusammengestellt.

Zur Stärkung des Immunsystems - 8 Tage
ganzjährig buchbar, individuell verlängerbar

- 7 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Ein saisonales Schlemmer-Buffet
- Ausführliche ärztliche Beratung und eingehender ärztlicher Check-Up, beinhaltend die Laboruntersuchung der relevanten Blutparameter im Umfang einer Klinikaufnahme (vollständiger Blutstatus, Leberwerte, Nierenwerte, Blutfette, Elektrolyte usw.) und bei Indikation auch EKG
- Diagnostik des freien Radikalenspiegels im Blut einschließlich ausführlicher Beratung und Therapieempfehlung
- Vitamin-Hochdosis-Infusions-Therapie bei hohem freien Radikalenspiegel und Immunsystemdefiziten
- Notfallversorgung
- Ohrakupunktur
- Psychologische Gesprächsrunde zum Thema »Die Kräfte zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden«
- Psychologische Einzelberatung und Therapie bei Schlafstörungen, Belastungsstörungen (Stressmanagement) und Erschöpfungszuständen
- 2 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

pro Person ab 784,- € im DZ | ab 889,- € im EZ

Tradition verpflichtet

Vom Herrenhaus zum Komforthotel

1889	erbaut als Herrenhaus des Schiefergrubenbesitzers Peter Tommes
1952	an Weihnachten abgebrannt
1969	Erweiterung des Hotels sowie Bau der Schwimmhalle
1972	Anbau des Restaurants und Erweiterung
1978	Anbau von Ferienwohnungen
1982	Nordenau wird staatlich anerkannter Luftkurort
1992	Entdeckung des Energiefeldes im Schieferstollen, der bis dahin als Weinkeller genutzt wurde
1993	Bau der Wartehalle am Stolleneingang
1998	Bau des Therapiezentrums
2003	Errichtung der Nichtraucher- und Allergikerzimmer
2007	Eröffnung des Nesselbachhauses mit Restaurant und neuen Hotelzimmern sowie Aufzug
2007	Bau einer kleinen Abfüllanlage für das Nordenauer Stollenwasser
2011	Erweiterung des Angebotes an Nichtraucher- und Allergikerzimmer
2011	Nordenau erhält die staatliche Anerkennung als Ort mit Heilstollen-Kurbetrieb. Wir schonen die Umwelt. Zur Stromversorgung unseres Hauses dienen die beiden angeschafften Blockheizkraftwerke.
2012	Eröffnung des Gästehauses „Zur Mühle“ mit gemütlichen Zimmern und neuer Sauna
2013	Eröffnung unserer neuen Abteilung für Massage, Kosmetik und Physiotherapie auf ca. 350 qm Im April 2013 haben wir die begehrte Auszeichnung für allergikerfreundliche Produkte und Dienstleistungen der Europäischen Stiftung für Allergieforschung von der Charité - Universitätsmedizin Berlin - ECARF - erhalten.

Nordenau und Umgebung

Der staatlich anerkannte Luftkurort Nordenau mit Heilstollen-Kurbetrieb ist ein malerisches Fachwerkdorf im Schmallenberger Sauerland – nur wenige Kilometer vom Kahlen Asten und von Winterberg entfernt.

Umgeben von den waldreichen Höhen des Hunau- und Rothaargebirges ist es ein perfektes Erholungs- und Wandergebiet.

- Heimatmuseum im Haus des Gastes
- Besichtigung der Burgruine »Rappelstein«
- Spaziergang durch den Kurpark mit Spielplatz
- unmittelbare Nähe zum Rothaarsteig und Kahlen Asten
- Sauerland Card, kostenloses Busfahren mit allen Linienbussen im Hochsauerland und weitere damit verbundene Ermäßigungen
- Panorama-Wildpark in Kirchhundem und Freizeitpark »Fort Fun«
- Biggesee, Hennesee, Sorpesee
- Sommerrodelbahn und Bikepark in Winterberg
- Wintersportarena Sauerland rund um Winterberg (kostenloser Skibus)
- Bobbahn und Skisprungschanze in Winterberg
- Aussichtsturm auf dem Kahlen Asten
- Panorama-Erlebnis-Brücke und Kletterwald in Winterberg
- ausgedehntes Loipennetz und Skilanglaufzentrum Westfeld
- Thikos Kinderland in Schmallenberg
- SauerlandBAD in Bad Fredeburg

Winterzauber

Nordenau und das Land- und Kurhotel Tommes - im Herzen des Winterwunderlandes Sauerland.
Wandern im Winter – das heißt Bewegung in einer weiten und stillen Landschaft. Atmen Sie auf in klirrend kalter Luft. Hören Sie den Schnee unter den Schuhen knirschen. Freuen Sie sich auf einen blank geputzten blauen Himmel, der Ihnen beeindruckende Ausblicke über unsere Bergwelt beschert.

Vom Sauerland bis hinein in die Region Siegerland-Wittgenstein erstreckt sich die Wintersport-Arena Sauerland mit 150 Liftanlagen und rund 70 beschneiten

Pisten und 8 Kilometern beschneiter Loipe.
Die Region bietet das größte Schneevergnügen nördlich der Alpen. Wintersport für Skifahrer, Rodler, Snowboarder, Langläufer und Winterwanderer.
Für Wintersport von Mitte Dezember bis Mitte März sorgen eine naturgegebene Schneesicherheit und leistungsstarke Beschneiungsanlagen.
Weltberühmte Sportstätten wie die Bobbahn Winterberg oder die Willinger Mühlenkopfschanze, Biathlonzentren, Kunsteisbahnen und DSV Nordic-Aktiv-Zentren machen das Angebot komplett.

Nordische Skifreunde können direkt am Haus auf einem rund 300 Kilometer langen Qualitäts-Loipennetz in der klassischen und freien Lauftechnik in eine wahre Winterwunderwelt abseits des alpinen Trubels eintauchen.

Mit der Sauerland-Card erreichen Sie kostenlos die Wintersportgebiete rund um den Kahlen Asten (5 km) und Winterberg (8 km).
Der Bus hält 100 m von unserem Hause entfernt.

ÜBERWINTERN IN NORDENAU - 15 Tage
im Winter (außer an Weihnachten und Silvester)

- 14 Übernachtungen buchen, aber nur 13 bezahlen, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Ein saisonales Schlemmerbuffet
- Ein Begrüßungscocktail
- Ohrakupunktur
- Ausführliche ärztliche Beratung und eingehender ärztlicher Check-Up, beinhaltend die Laboruntersuchung der relevanten Blutparameter im Umfang einer Klinikaufnahme (vollständiger Blutstatus, Leberwerte, Nierenwerte, Blutfette, Elektrolyte usw.) und bei Indikation auch EKG
- Notfallversorgung
- Psychologische Gesprächsrunde zum Thema »Depression/Winterdepressionen - das versteckte Leiden, eine Volkskrankheit?«
- Psychologische Gesprächsrunde
- 4 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (60 min.)
- Autogenes Training
- Wassergymnastik
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau

pro Person ab 860,- € im DZ | ab 1055,- € im EZ

Echt. Gut. Erholt.

Wohlbefinden stärken
Lebensfreude gewinnen

Land- und Kurhotel

TOMMES

seit 1889

Inhaber Torsten Tommes e.K.
Heilstollenweg 9
57392 Schmallenberg-Nordenau
Telefon 02975 96 22 0
Telefax 02975 9622165
info@landhotel-tommes.de
www.landhotel-tommes.de

ROTHAARSTEIG

WANDERWELT
Schmallenberger Sauerland
UND FERIENREGION ESLOHE

BABOR

NORDENAUER STOLLENWASSER

ECARF
Allergikerfreundlich Qualitätsgeprüft

Zentrum für Ganzheitsmedizin und Naturheilverfahren

Heilstollen Nordenau
Ihrer Gesundheit zuliebe